

SELBSTBILD - FREMDBILD

Wenn Sie sich an verschiedene Sprechsituationen (Vorträge, Gespräche mit Vorgesetzten, Gespräche in der Familie, bei einem Amt, an der Tür, in einem Geschäft, am Telefon, u.a.) erinnern, wie haben Sie Ihre Stimme, Ihre Sprache bzw. Ihren Ausdruck wahrgenommen? In der folgenden Tabelle finden Sie einige Beschreibungskriterien.

Körper	Stand (unruhig - starr - dynamisch) Outfit und äußere Erscheinung (unpassend - schrill – blass - passend) Präsenz (überspannt - unterspannt - präsent - zugewandt – richtige Körperspannung) Haltung (krumm - überstreckt - aufrecht) Gestik (fehlend - sprunghaft - mangelnde Koordination - angepasst) Mimik (fehlend - grimassierend - bewegt) Blickkontakt (fehlend - fixierend - offen) Stellung im Raum (zu weit entfernt - zu nahe - angemessen)
Atmung	Geräuschvolles Luftholen (Schnappatmung) - geräuschloses Atmen Hochatmung (Brustatmung) - Vollatmung (Brust - Bauch - Flankenatmung) Die Luft geht aus - genügend Luft für die zu bewältigende Aufgabe Hyperventilieren
Stimmklang	rau - klar dünn - voll heiser - klar gepresst - offen nieselnd - offen hell - dunkel flach - tragfähig schwach - kräftig hart - warm eng - weit schrill - wohlklingend
Stimmeinsatz	hart - verhaucht - weich
Tonhöhe	zu hoch - zu tief - ökonomisch
Artikulation	genuschelt - überartikulierte - klar - deutlich Artikulationsfehler (z.B. S-Fehler) - verständlich Endsilben werden verschluckt - die Energie bleibt bis zum Satzende erhalten
Sprachmelodie und Rhythmus	monoton - abgehackt - bewegt - melodios - Pausen
Geräusche und Füllwörter	Äh's - Wiederholungen - Schmatzgeräusche
Tempo	zu langsam - zu schnell - gehetzt - dem Inhalt angepasst - ruhig
Lautbildung	unangepasste Dialektfärbungen (z.B. Knödeln) - Standardlautung

Ausdruck	inkongruent - kongruent distanziert - persönlich zweifelnd - überzeugt unsensibel - empathisch unbeteiligt - emotional demotivierend - motivierend gelangweilt - begeistert traurig - freudig aggressiv - ruhig überrascht - gefasst unglaublich - glaubwürdig nicht authentisch - authentisch
----------	---

Selbsteinschätzung: Was sage ich zu meiner Stimme, zu meiner Sprache und zu meinem Ausdruck? Was fällt mir in verschiedenen Situationen auf?

Was sagen andere über meine Stimme, meine Sprache und meinen Ausdruck?

ZIELE

- **Geräuschlose Vollatmung:** Bauch-, Brust- und Flankenatmung
- **Präzise Körperhaltung:** Eutonus = richtige Spannung
- **Ideale Nutzung der Resonanzräume** - die Stimme zum Klingen bringen
- **Lockere, weiche, volle Tongebung** - Wendigkeit der Sprechmuskulatur
- **Präzise Artikulation** - geschmeidige Lippen, Zunge, Unterkiefer
- **Farbige, bildhafte Rede** - Schönheit der Sprache, Pointierung des Gedankens
- **Gute Kommunikationssituation** - Vorbereitung, Spontaneität, Sensibilität
- **Authentische Präsentation** - Glaubwürdigkeit

Wie möchte ich sprechen? 😊

Formulieren Sie Ihre persönlichen Ziele - positiv!
